

**AEROBİKA  
GİMNASTİKASI ÜZRƏ  
MİLLİ YARIŞLARIN  
PROQRAMI  
2020**

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Balacalar (2012-2013)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların büküüb-açılması</li> <li>Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması</li> <li>Qrup C - tullanaraq 360° dönmə</li> <li>Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat</li> </ul>	0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 elementdən çox</li> <li>Məcburi elementləri icra etməmə</li> <li>Hərəkətlər qrupunu icra etməmə</li> <li>Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər</li> <li>Elementlərin təkrarı</li> <li>1-dən çox şpaqata enmə elementi</li> </ul>
Uşaqlar (2009-2011)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların büküüb-açılması</li> <li>Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması</li> <li>Qrup C - tullanaraq 360° dönmə</li> <li>Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat</li> </ul>	0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 elementdən çox</li> <li>Məcburi elementləri icra etməmə</li> <li>Hərəkətlər qrupunu icra etməmə</li> <li>Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər</li> <li>Elementlərin təkrarı</li> <li>1-dən çox şpaqata enmə elementi</li> </ul>

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Yeniyyətlər (2006-2008)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qrup <b>A</b> - helikopter vəziyyətindən əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə</li> <li>• Qrup <b>B</b> - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 360° dönmə</li> <li>• Qrup <b>C</b> - qruplaşmış vəziyyətdə tullanaraq 360° dönmə</li> <li>• Qrup <b>D</b> - 360° dönərək şaquli vəziyyətdə şpaqat</li> </ul>	0.1 xaldan 0.6 xala qədər maksimum <b>8</b> element /və ya seçimə görə dəyəri <b>0.7</b> xal olan bir element/	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>8</b> elementdən çox</li> <li>• Məcburi elementləri icra etməmə</li> <li>• Hərəkətlər qrupunu icra etməmə</li> <li>• Dəyəri <b>0.7</b> xaldan çox olan elementlər</li> <li>• Elementlərin təkrarı</li> <li>• <b>1</b>-dən çox şpaqata enmə elementi</li> <li>• <b>1</b>-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə</li> <li>• Xalça üzərində icra olunan <b>5</b>-dən çox element</li> </ul>

Yaş kateqoriyası	Çıxış proqramı	Məcburi elementlər	Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri	Cərimələr
Gənclər (2003-2005)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qrup <b>A</b> - helikopter vəziyyətindən şpaqata və ya əllər üzərində Venson dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə</li> <li>• Qrup <b>B</b> - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 180° dönmə</li> <li>• Qrup <b>C</b> - tullanaraq havada ayaqları geniş açma</li> <li>• Qrup <b>D</b> – “İlluziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə / Sərbəst “illuziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə</li> </ul>	<p><b>0.1</b> xaldan <b>0.7</b> xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum <b>10</b> element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum <b>9</b> element /və ya seçimə görə dəyəri <b>0.8</b> xal olan bir element/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>10</b> elementdən çox</li> <li>• Məcburi elementləri icra etməmə</li> <li>• Hərəkətlər qrupunu icra etməmə</li> <li>• Dəyəri <b>0.8</b> xaldan çox olan elementlər</li> <li>• Elementlərin təkrarı</li> <li>• <b>2</b>-dən çox şpaqata enmə elementi</li> <li>• Xalça üzərində icra olunan <b>5</b>-dən çox element</li> <li>• Dəyəri <b>0.8</b> xal olan <b>1</b>-dən çox element</li> </ul>
Böyüklər (2002-ci il və daha böyük)	Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hər qrupdan bir element - <b>A-B-C-D</b></li> </ul>	<p><b>0.3</b> xaldan <b>1.0</b> xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum <b>10</b> element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum <b>9</b> element /dəyəri <b>0.1</b> və <b>0.2</b> olan sərbəst elementlər/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>10</b> elementdən çox</li> <li>• Hərəkətlər qrupunu icra etməmə</li> <li>• Elementlərin təkrarı</li> <li>• <b>2</b>-dən çox şpaqata enmə elementi</li> <li>• <b>2</b>-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə</li> <li>• Xalça üzərində icra olunan <b>5</b>-dən çox element</li> </ul>

# Balacalar (2012-2013)

- Kateqoriyalar
  - Fərdi çıxışlar - qadınlar
  - Fərdi çıxışlar - kişilər
  - Qarışıq cütlük
  - Üçlük
  - Qrup
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.4** /və ya seçimə görə dəyəri **0.5** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması- **0.1** xal
- Qrup **B** - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - **0.2** xal
- Qrup **C** - tullanaraq 360° dönmə - **0.3** xal
- Qrup **D** - şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.1**xal

# Yarış meydançası

7x7 - fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar –  
kişilər, qarışıq cütlük, üçlük  
10x10 – qrup

## İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
  - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
    - **Bir** əllə enmə olmaz
  - Musiqinin müddəti - **1 dəq. 15 san** [**+/-5 san**]
    - Çətin elementlərin maksimum sayı - **6**
      - Qaldırmalar - **0**
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **4**
  - Maksimum **1** dəfə tullanaraq şpaqata enmə
    - Maksimum **2** akrobatika elementi
      - Kombinasiya olmaz

# Cərimələr

- 6 elementdən çox
  - Məcburi elementləri icra etməmə
  - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər
  - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması / bir əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə
  - 2-dən çox akrobatika elementi
    - Kombinasiya olmaz

# Uşaqlar (2009-2011)

- Kateqoriyalar  
Fərdi çıxışlar - qadınlar  
Fərdi çıxışlar - kişilər  
Qarışıq cütlük  
Üçlük  
Qrup  
Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.4** /və ya seçimə görə dəyəri **0.5** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması- **0.1** xal
- Qrup **B** - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - **0.2** xal
- Qrup **C** - tullanaraq 360° dönmə - **0.3** xal
- Qrup **D** - şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.1** xal



# Yarış meydançası

7x7 - fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar –  
kişilər, qarışıq cütlük, üçlük  
10x10 – qrup, Aerodans

## İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
  - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
    - **Bir** əllə enmə olmaz
  - Musiqinin müddəti - **1 dəq. 15 san.[+/-5 san]**
    - Çətin elementlərin maksimum sayı - **6**
    - **Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur**
      - Qaldırmalar - **0**
  - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **4**
    - Maksimum **2** akrobatika elementi
    - Maksimum **1** şpaqata enmə elementi

# Cərimələr

- 6 elementdən çox
  - Məcburi elementləri icra etməmə
  - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər
  - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması/**bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementləri
  - 2-dən çox akrobatika elementi
    - Kombinasiya olmaz

# Yeniyyətlər (2006-2008)

- Kateqoriyalar
  - Fərdi çıxışlar - qadınlar
  - Fərdi çıxışlar - kişilər
  - Qarışıq cütlük
  - Üçlük
  - Qrup
  - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.6** /və ya seçimə görə dəyəri **0.7** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - helikopter vəziyyətindən əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına keçmə - **0.4** xal
- Qrup **B** - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açaraq maksimum 360° dönmə - **0.4** xal
- Qrup **C** - 360° dönmə ilə qruplaşmış vəziyyətdə tullanma - **0.4** xal
- Qrup **D** - 360° dönmə ilə şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.3** xal

## Yarış meydançası

7x7- fərdi çıxışlar- qadınlar, fərdi çıxışlar- kişilər

10x10 - qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

### İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
  - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
    - **Bir** əllə enmə olmaz
  - Musiqinin müddəti - **1 dəq 15 san [+/-5 san]**
    - Çətin elementlərin maksimum sayı- **8**
  - **Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur**
    - Qaldırmalar - **1** /seçimə görə/
  - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **5**
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması vəziyyətinə enmə elementinin maksimum sayı **-1**
  - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı **-1**
    - Maksimum **2** akrobatika elementi
  - **2** çətin elementin maksimum **1** kombinasiyası

# Cərimələr

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri **0.7** xaldan çox olan elementlər
  - Elementlərin təkrarı
  - **1**-dən çox şpaqata enmə elementi
- **1**-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementi
- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementləri
  - **8** elementdən çox
    - **1**-dən çox qaldırma elementi
    - **2**-dən çox akrobatika elementi
- Elementlərin **1**-dən çox kombinasiyası

# Gənclər (2003-2005)

- Kateqoriyalar
  - Fərdi çıxışlar - qadınlar
  - Fərdi çıxışlar - kişilər
  - Qarışıq cütlük
  - Üçlük
  - Qrup
  - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.7** /və ya seçimə görə dəyəri **0.8** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı - **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - helikopter vəziyyətindən şpaqata və ya əllər üzərində Venson dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə - **0.6** xal
- Qrup **B** - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 180° dönmə - **0.6** xal
- Qrup **C** - tullanaraq havada ayaqları geniş açma - **0.3** xal
- Qrup **D** – “İlluziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə / Sərbəst “illuziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə - **0.7** xal

## Yarış meydançası

10X10-fərdi çıxışlar-kişilər, fərdi çıxışlar-qadınlar,  
qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

## İstisnalar

- Bir əllə enmə olmaz
- Musiqinin müddəti - 1dəq. 20 san [+/-5 san]
- Çətin elementlərin maksimum sayı – fərdi qadın və kişi proqramları üçün maks. – 10, qarışıq cütlük, üçlük, qrup proqramları üçün maks. - 9
  - Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur
  - Qaldırmalar - 1
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - 5
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 3
  - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı - 3
    - Maksimum 2 akrobatika elementi
  - Çətin elementlərin maksimum 2 kombinasiyası

# Cərimələr

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri **0.8** xaldan çox olan elementlər
  - Elementlərin təkrarı
  - **3**-dən çox şpaqata enmə elementi
- **3**-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementi
- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementləri
- **10** elementdən çox / fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar - kişilər/
  - **9** elementdən çox /qarışıq cütlük-üçlük- qrup/
    - **1**-dən çox qaldırma elementi
    - Dəyəri **0.8** xal olan **1**-dən çox element
      - **2** - dən çox akrobatika elementi
    - Çətin elementlərin **2**-dən çox kombinasiyası
    - Məcburi elementlərdən ibarət kombinasiya



# Böyüklər (2002-ci il və daha böyük)

- Kateqoriyalar
  - Fərdi çıxışlar - qadınlar
  - Fərdi çıxışlar - kişilər
  - Qarışıq cütlük
  - Üçlük
  - Qrup
  - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - 0.3-1.0 /dəyəri 0.1 və 0.2 olan sərbəst elementlər/
- Hər qrupdan bir element - A-B-C-D

# Yarış meydançası

## 10x10 - fərdi-kişilər, fərdi-qadınlar, qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

- Musiqinin müddəti - 1 dəq. 20 san. [+/-5 san]
- Çətin elementlərin maksimum sayı – fərdi qadın və kişi proqramları üçün maks. – 10, qarışıq cütlük, üçlük, qrup proqramları üçün maks. -9
  - Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur
    - Qaldırmalar - 1
  - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı – 5
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 3
  - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı - 3
    - Maksimum 2 akrobatika elementi
  - 2 və ya 3 çətin elementin maksimum 2 kombinasiyası

# Cərimələr

- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
  - Elementlərin təkrarı
  - 3-dən çox şpaqata enmə elementi
- 3-dən çox əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementi
- 10 elementdən çox - fərdi çıxışlar - kişilər, fərdi çıxışlar - qadınlar
  - 9 elementdən çox - qarışıq cütlük, üçlük, qrup
    - 1-dən çox qaldırma elementi
    - 2-dən çox akrobatika elementi
  - Çətin elementlərin 2-dən çox kombinasiyası

# Azərbaycan Çempionatı

- Böyüklər (2002-ci il və daha böyük)
- Gənclər (2003-2005)
- Yeniyetmələr (2006-2008)
- Uşaqlar (2009-2011)

# Bakı Çempionatı

- Böyüklər (2002-ci il və daha böyük)
- Gənclər (2003-2005)
- Yeniyetmələr (2006-2008)
- Uşaqlar (2009-2011)

# Azərbaycan Birinciliyi

## AGF kuboku

- Gənclər (2003-2005)
- Yeniyetmələr (2006-2008)
- Uşaqlar (2009-2011)
- Balacalar (2012-2013)

# Bakı Birinciliyi

- Gənclər (2003-2005)
- Yeniyetmələr (2006-2008)
- Uşaqlar (2009-2011)
- Balacalar (2012-2013)

**Qeyd 1:** *Bütün yarışlarda hər hansı yaş qrupu və kateqoriya üzrə iştirakçıların sayı 4-dən az olduqda təsnifat mərhələsi deyil, yalnız final mərhələsi keçirilir.*

**Qeyd 2:** *Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Mükafatlandırma Mərasimində iştirakçılar çıxış geyimində deyil, idman formasında olmalıdır.*